



Беременность – это незабываемый период в жизни женщины, полный новых ощущений, предвкушения предстоящих перемен и ожидания первого знакомства с малышом.

В современном обществе появляется тенденция к осознанному и ответственному родительству: ребенок не просто желанный, к его рождению тщательно готовятся оба супруга. В акушерстве существует понятие прегравидарной подготовки.

Прегравидарная подготовка - это комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на подготовку супружеской пары к полноценному зачатию, вынашиванию беременности и рождению здорового малыша. Планирование беременности позволяет настроить организм женщины на предстоящие перемены.

Готовиться к беременности важно обоим супругам, то есть будущим маме и папе вместе.

Целью прегравидарной подготовки является обеспечение оптимального физического и психического здоровья к моменту наступления беременности. **Подготовку важно начать не позднее чем за 3 месяца до зачатия.**

В обследование при планировании беременности обычно включаются:

- оценка индекса массы тела (ИМТ);
- контроль артериального давления. Если артериальное давление выше 125/85 мм рт. ст., рекомендуется консультация кардиолога;
- обследование на половые инфекции: гинекологический мазок, ПЦР-тест на хламидии, микоплазмы, возбудителей гонореи и трихомониаза;
- ПЦР-тест на ВПЧ;
- мазок на онкоцитологию (Пап-тест) с шейки матки;
- общий анализ мочи;
- общий анализ крови с лейкоцитарной формулой;
- биохимический анализ крови, в том числе определение уровня глюкозы и холестерина;
- анализ крови на ферритин, сывороточное железо и трансферрин;
- определение группы-крови и резус-фактора;
- анализы на сифилис, ВИЧ-инфекцию и вирусные гепатиты;
- определение антител к вирусам кори, краснухи, ветряной оспы;
- анализ на уровень витамина D в крови;
- анализ крови на ТТГ;
- УЗИ органов малого таза на 5-7-й день менструального цикла.
- УЗИ молочных желез на 6-11-й день менструального цикла. Женщинам старше 40 лет вместо ультразвукового исследования делают маммографию;
- консультация терапевта.

Врач назначает лечение острых и хронических заболеваний, которые могут помешать зачатию и повлиять на развитие ребёнка. И для будущего отца, и для будущей матери очень важно контролировать своё здоровье на протяжении всего периода зачатия и беременности. Дополнительно врач может назначить прививки, если их не делали раньше или у будущих родителей нет антител к возбудителям отдельных заболеваний.

Вакцинация.

Если женщина не болела корью, краснухой, ветряной оспой или не была привита, нужно пройти вакцинацию минимум за три месяца до планирования беременности. Эти инфекции могут быть опасны для плода.

Перед зачатием ребенка также нужно проверить, соответствует ли график вакцинации женщины Национальному календарю прививок. В частности, во взрослом возрасте рекомендуется каждые 10 лет проходить вакцинацию против дифтерии, коклюша и столбняка. Если подходит срок очередной прививки, нужно сделать ее до зачатия ребенка.

Начать прием витаминов.

Минимум за три месяца до зачатия ребенка рекомендуется начать прием следующих витаминов и минералов:

- фолиевая кислота (витамин B₉) – от 400-800 мкг в сутки;
- витамин D – 2000 МЕ в сутки;
- железо – 30-60 мг в сутки;
- йод – 150 мкг в сутки;
- полиненасыщенные жирные кислоты.

В каждом конкретном случае дозировку витаминов и минералов должен назначать врач – с учетом потребностей женщины.

Изменить образ жизни.

Создать условия для благополучного течения беременности и родов помогут:

- коррекция веса. Важно, чтобы индекс массы тела (ИМТ) был в пределах 18,5-25. Как низкий вес, так и избыточная масса тела повышают риск развития осложнений во время беременности;
- контроль артериального давления. При повышении давления нужно пройти обследование у кардиолога и начать прием назначенных препаратов;
- отказ от вредных привычек. Рекомендуется бросить курить и не употреблять алкоголь при планировании беременности;
- регулярная физическая активность. Рекомендуется не менее 150 минут умеренных или 75 минут интенсивных тренировок в неделю;

- рациональное питание. В ежедневном меню должны быть источники белка (мясо, птица, рыба), клетчатки и витаминов (овощи, фрукты, зелень, злаки), омега-3 жирных кислот (морская рыба и морепродукты). Рекомендуется ограничить употребление жирной и жареной пищи, отказаться от фастфуда;
- полноценный сон. Рекомендуется засыпать не позднее 23:00 и спать не менее 7-8 часов в сутки.
- Перед зачатием ребенка также нужно исключить стрессовые ситуации или хотя бы свести их к минимуму. Хорошее самочувствие женщины во многом определяет то, как будет протекать беременность и роды.